

Programme des sports, loisirs et animations *Destination Vittel-Contrexéville*

Du Lundi 23 septembre au samedi 29 septembre

Nos activités à Vittel et Contrexéville sont encadrées par des professionnels et accessibles à tous, **sur inscription et sur présentation de votre bracelet (pour les forfaits) ou de tickets** en vente dans vos Bureaux d'Informations Touristiques:

VITTEL

36 Place de la Marne

CONTREXEVILLE

Cour d'Honneur

POUR NOUS CONTACTER : 03 29 08 08 88

info@vittel-contrex.com / www.vittel-contrex.com

NOS HORAIRES:

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Les dimanches et jours fériés d'avril à octobre

de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h



Les lieux de rendez-vous pour les départs d'activités de Vittel sont à Vittel, et pour les départs d'activités de Contrexéville à Contrexéville.

Les inscriptions peuvent être effectuées (la veille) dans les deux Bureaux du lundi au samedi inclus. Sauf mention particulière (logo bus).

le transport entre les lieux de rendez-vous de Vittel et de Contrexéville n'est pas assuré.

Règlement par chèque, espèces ou carte bancaire (mini. 20 €). Chèques vacances non acceptés. Accessible aux enfants à partir de 14 ans révolus, accompagnés d'un adulte.

Lundi 23 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
10h à 10h30	Fesses abdos cuisses ✍	THERMES	NICOLAS
10h30 à 11h	Renforcement musculaire haut du corps ✍		
11h à 11h30	Stretching ✍		
14h à 16h	Promenade pédestre ✍ 🚌	Office de Tourisme	MARY FRANCE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) ✍ 🚌		
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas – (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

Lundi 23 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	NICOLAS
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ✍	Esp. Stan	NICOLAS
15h30 à 16h	Initiation vélo à assistance électrique ✍		BENOIT
16h à 17h	Balade vélo à assistance électrique ✍		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary France
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat		
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas – (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

ATTENTION aux logos : ✍ Inscription obligatoire la veille - 😊 et 🚌 Présence 15mn avant l'heure

Mardi 24 septembre à VITTEL

10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
10h à 10h30	Initiation vélo à assistance électrique ☞	Office de Tourisme	NICOLAS
10h30 à 11h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		
14h30 à 16h30	Marche ☞ 🚶	THERMES	FABIEN
17h à 17h30	Atelier équilibre ☞		CELINE
17h30 à 18h	Gym douce ☞		

Mardi 24 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	NICOLAS
9h à 9h30	Elastiques	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche ☞ 🚶	Esp. Stan	FABIEN
15h30 à 16h30	Atelier culinaire « Démonstration et Savoir-faire » (recettes bien-être Tupperware® « fait maison »). Gratuit et ouvert à tous ☞ Maxi 8 personnes - Boutique Tupperware® Galerie Thermale de Contrexéville.		
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
18h à 18h30	Yoga douceur	Esp. Stan	BENOIT
18h30 à 19h45	Yoga confirmé ☞		

Mercredi 25 septembre à VITTEL

10h30 à 12h	Initiation golf 🏌️	Golf Hazeau	CELINE
14h à 14h30	Fesses abdos cuisses 🏃	THERMES	RAPHAEL
14h15 à 16h45	Promenade pédestre découverte 🏃 🚶	Office de Tourisme	FABIEN
14h30 à 15h	Circuit training 🏃	THERMES	RAPHAEL
15h à 15h30	Gym douce 🏃		
15h à 17h	Atelier cuisine : Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
17h à 18h30	Initiation golf 🏌️	Golf hazeau	CELINE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) 🏃 🚶	Office de Tourisme	MARY France

Mercredi 25 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	CELINE
9h à 9h30	Cuisses - Abdos	THERMES	
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte 🏃 🚶	Esp. Stan	FABIEN
16h à 16h30	Zumba 🏃 😊		RAPHAEL
16h30 à 17h	Elastiques 😊		CELINE
16h45 à 18h45	Initiation golf 🏌️ 🚶		RAPHAEL
17h à 17h30	Gym douce 😊		MARY France
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		

Jeudi 26 septembre à VITTEL

10h à 12h	Marche nordique ☞	Office de Tourisme	NICOLAS
10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
14h à 15h45	Tir à l'arc ☞ 🚗	Office de Tourisme	NICOLAS
14h15 à 17h15	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗		FABIEN
17h30 à 18h	Elastiques ☞	THERMES	CELINE
18h à 18h30	Gym douce ☞		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

ESCAPADE : Visite libre de la verrerie de la Rochère & distillerie Terre des Vosges (huiles essentielles) à Viomènil. Tarif 8€/pers ☞

Départ de Contrexéville : 14h15 - Départ de Vittel : 14h

Jeudi 26 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	NICOLAS
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗	Esp. Stan	FABIEN
14h15 à 15h30	Tir à l'arc ☞		NICOLAS
17h15 à 18h15	Mini conférence avec Aline Cher, diététicienne. « Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé » (gratuit pour les forfaits ou 7€) RDV Salle Espace Stanislas. ☞		
17h30 à 18h	Gym douce ☞	THERMES	NICOLAS
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

Vendredi 27 septembre à VITTEL

10h à 10h30	Fesses abdos cuisses ☞	THERMES	BENOIT
10h30 à 11h	Circuit training ☞		
11h à 11h30	Elastiques ☞		
14h15 à 16h45	Marche nordique ☞ 🚗	Office de Tourisme	NICOLAS
16h30 à 17h	Initiation vélo à assistance électrique ☞		CELINE
17h à 18h	Balade vélo à assistance électrique ☞		
17h à 18h	Balade à cheval €☞ - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Centre équestre Vittel Rond Pré		
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min)/Do In (30 min) ☞ 🚗	Office de Tourisme	MARY France

Vendredi 27 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	CELINE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 14h30	Fesses abdos cuisses ☺	Esp.Stan	RAPHAEL
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne "Idées reçues en alimentation : quiz et questions/réponses" (gratuit pour les forfaits ou 7€)- RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞ 🚗	Esp.Stan	NICOLAS
14h30 à 15h30	Circuit training ☺		RAPHAEL
14h30 à 17h	Balade à cheval €☞ 🚗 - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Espace Stanislas		
15h à 15h30	Elastiques ☺	Esp.Stan	RAPHAEL
15h45 à 17h	Atelier diététique « Les sauces » par Aline CHER ☞ 🚗 Démonstration et dégustation 1h - Maxi 8 pers - (Gratuit pour les forfaits ou 7€) - Rdv Office de Tourisme		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 28 septembre à VITTEL

14h à 17h	« Question pour un champion » Vittel Accueil, 3 rue du Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16.		
14h à 16h	Promenade pédestre ☞	Office de Tourisme	SEBASTIEN
16h à 17h45	Balade vélo à assistance électrique ☞ 🚲		

Samedi 28 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	SEBASTIEN
9h à 9h30	Stretching	THERMES	
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ☞	Esp. Stan	
16h15 à 17h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Mardi 24 : 20h Cours de Danse - Salle du Fevry à Bulgnéville - Rens : 06 08 63 69 24

Mercredi 25 : 10h30/11h30 Mini marché à la Mie Toupie (223 rue de Touraine, Contrexéville) - Jardin de l'Escale, Pains bio de la ferme des 3 Provinces, viande bio de la ferme des Orchidées, produits laitiers de la ferme du Cras et produits du jardin partagé de la Toupie.

MINI GOLF dans le Parc Thermal de Vittel :
Mercredi, Samedi et Dimanche après- midis de 14h à 18h - Tarif : 5€/pers



ATTENTION aux logos : ☞ Inscription obligatoire la veille - 😊 et 🚲 Présence 15mn avant l'heure



A voir - A faire

Les 200 km de sentiers balisés du territoire:

en téléchargement sur www.vittel-contrex.com, sur notre application mobile **Vittel Contrexéville Tour**, ou en vente 0.20 €/circuit dans vos Bureaux d'Inf. Touristiques.

Le Complexe aquatique: CPO de Vittel - 361 av. du Haut de Fol - 03 29 08 05 40

Happy Bowling: zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 - fermé le lundi

La Base de Loisirs des Lacs de la Folie: piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, aires de jeux et pique-nique, accrobranche, escape game

Forêt-Parc: parc animalier, aires de jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball

Les Casinos: Ouverts toute l'année 7j/7 à partir de 10h

Vittel: 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

Contrexéville: 120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14

La Vigie de l'Eau: Espace interactif et ludique dédié à l'eau douce - Galerie Thermale de Vittel - 03 29 08 13 14

Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme:

166 rue Charles Garnier à Vittel - 03 29 08 27 91

Le Ball-trap: tir aux pigeons d'argile (matériel fourni)

Vittel direction They-sous-Montfort - 03 29 08 22 22 / 03 29 08 20 23

Les Bibliothèques/médiathèques: Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Les Cinémas: fermés le lundi

L'Alhambra - 223 rue de Metz à Vittel - 03 29 08 00 15

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14

L'Hippodrome (06 50 92 64 65) et le Centre équestre: Parc de Vittel - RD 18 à Vittel

Les Golfs: Vittel Hazeau: 1 parcours 9 trous par 35 - 03 29 08 20 85

Vittel Ermitage: 2 parcours 18 trous par 72 - 03 29 08 00 84

Les Mini-golfs: 03 29 08 08 88 - Vittel parc thermal (d'avril à septembre)/ Contrexéville (toute l'année) face à la Galerie Thermale

Les Tennis: Tennis Club Vitteltois - 06 82 06 51 80 / Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43

Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources : architecture remarquable, parcours initiatiques, édicules, ...

Les activités de Bien-être: journées Yoga & Spa, Yoga Nidra, Jeu de Peindre, Bain de Gong - O. Bernard: 06 07 88 33 75

Amma assis, Réflexologie palmaire - C. Lamblin / Bien-être par le chant- Mimi Afonso: rens. et tarifs BIT de Contrexéville

Les Jardins du Petit Vair: jardin pédagogique sur la biodiversité - Parc de Vittel, proche centre équestre - facebook: As Plaine de Jardins